Правила заняття

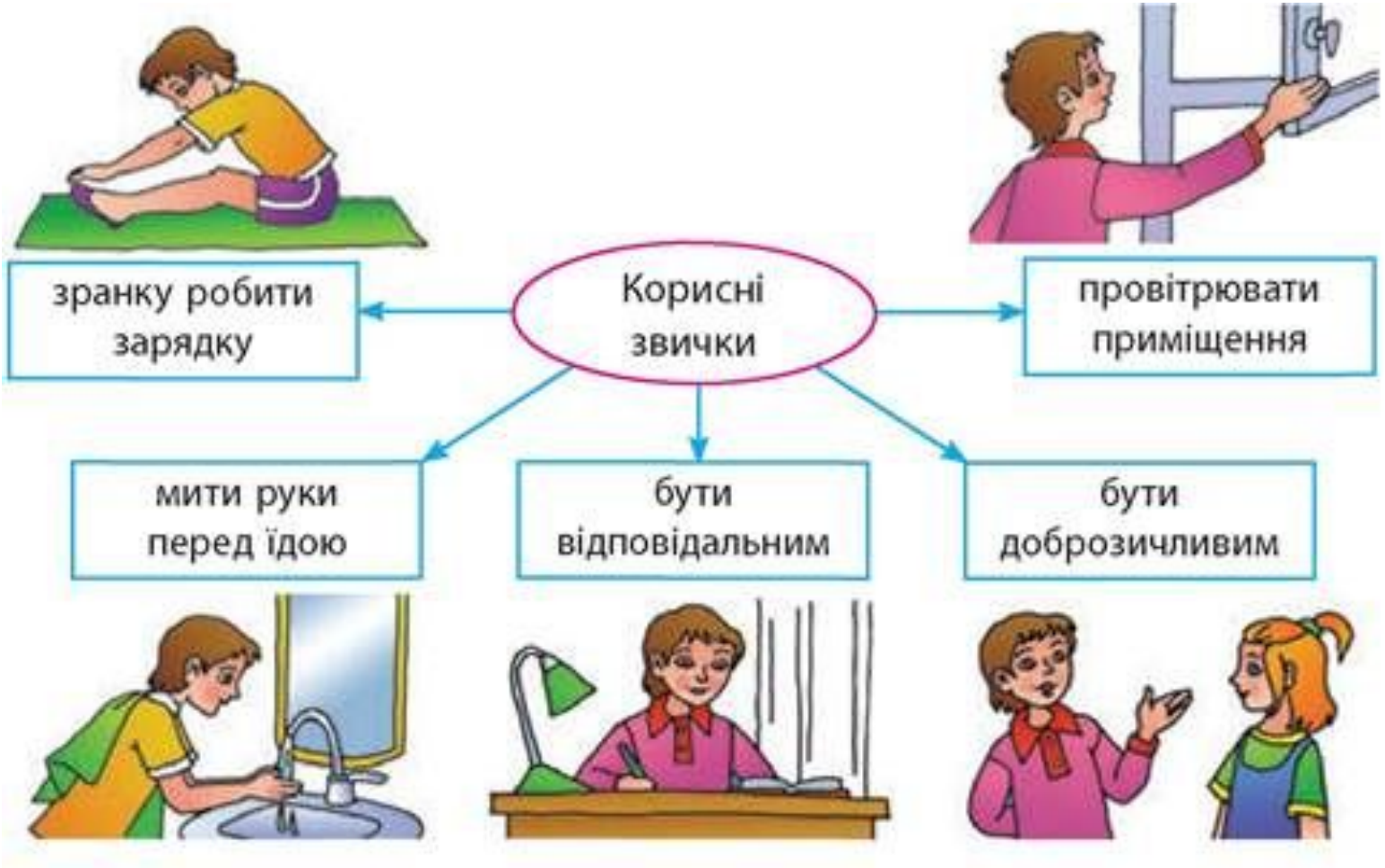
- вимкнути мобільні телефони;
- правило «тут і зараз»;
- правило «піднятої руки»;
- правило добровільної активності;
- говорити по черзі, не перебиваємо;
- не критикувати;
- бути толерантними;
- правило «вільної ноги».

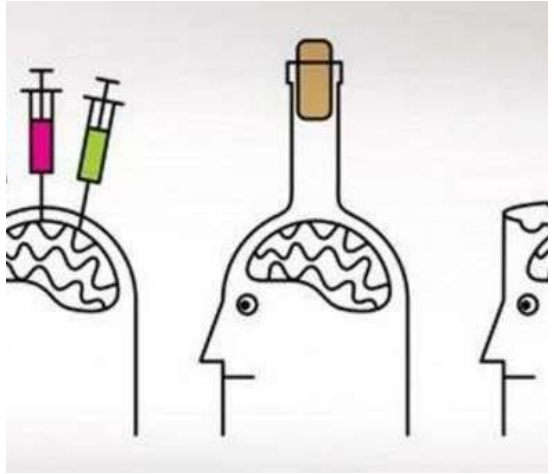
Є звички – квітки, звички – як дуби, є гарні звички, звички є погані. Вони сильніші за людей, а люди - їх раби, схиляють голови, наче каторжани.

«Корисні та шкідливі звички»

Країна «Знайомство»

Звичка – це спосіб дії, поведінки, що став для людини постійним, звичним,характерним саме для неї


Корисні звички
зранку робити зарядку
провітрювати приміщення
мити руки перед їдою
бути відповідальним
бути доброзичливим



Асоціативний кущ

Корисні звички

Асоціативний кущ

Шкідливі звички

Гра
« Корисно – шкідливо»

Країна «Корисні звички»

- пунктуальність,
- охайність,
- ввічливість,
- заняття спортом,
- виконання ранкової гімнастики,
- дотримання правил особистої гігієни
- дотримуватись режиму дня
- бути доброзичливим
- вітатися під час зустрічі
- більше сміху та позитивних емоцій
- вживати корисну їжу
- спати не менше 7 годин
- бути активним
- старанно вчитися

Фізкультхвилинка

- Країна «Шкідливі звички»

Шкідливі звички

облизую пальці,

гризу нігті,

сьорбаю, коли їм,

колупаюся в носі,

кидаю сміття,

сварюся,

не реагую на зауваження,

б'юсь,

не допомагаю вдома,

лінуюся прибирати,

багато сиджу за комп'ютером,

телевізором,

пізно лягаю, не буваю на вулиці,

не люблю митися і прати білизну,

їм багато солодкого,

не роблю гімнастику, пробував курити

Завдання 3. Розшукай слова

Знайдіть по горизонталі та вертикалі корисну та шкідливу їжу, запишіть у відповідні таблички

Ч	Р	М	О	Л	О	К	О
І	И	С	И	Р	Ю	О	В
П	Б	Х	Л	І	Б	Л	О
С	А	М	Я	С	О	А	Ч
И	Ф	Р	У	К	Т	И	І
С	О	С	И	С	К	И	Г
М	А	Й	О	Н	Е	З	Я
С	У	Х	А	Р	И	К	И

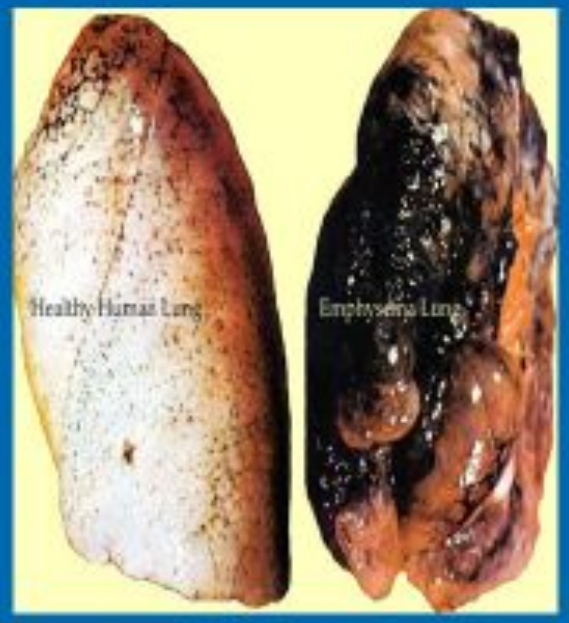
Корисні продукти

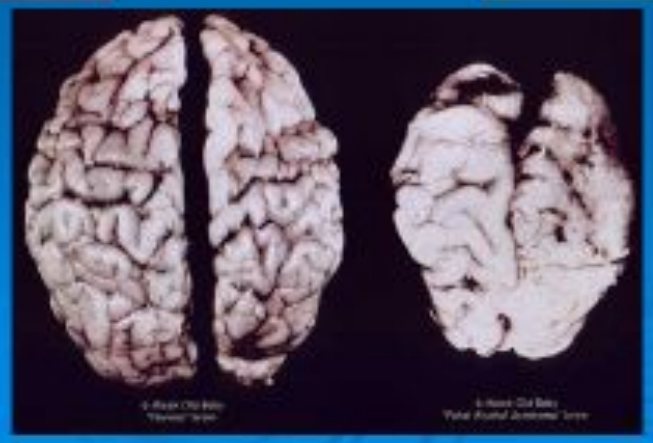
Шкідливі продукти

Block Border Clipa

Алкоголізм – це важка недуга. На неї хворіють ті, хто часто вживає спиртні напої.

Майже всі алкоголіки страждають на цироз печінки, туберкульоз легенів. Від алкоголю страждають усі внутрішні органи, а також головний мозок





Куріння впливає на легені, спричиняє кашель

Нікотин – надзвичайно сильна отрута, яка діє на нервову систему і травлення. Нікотин утруднює роботу серця. Від диму сигарет жовтіють зуби й пальці, з рота неприємно пахне

Курити не модно - модно бути здоровим!

Вправа «Замінник шкідливим звичкам»

21 день до нової звички!

Протягом цих трьох тижнів я почну:

_____

назва корисної звички

Це важливо для мене, тому що: _____

_____

_____

Я ЗРОБЛЮ ЦЕ, АДЖЕ:

- ○ *Я це можу*
- ○ *Я заслуговую на це*
- ○ *У мене є підтримка*

1-й тиждень

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

2-й тиждень

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

3-й тиждень

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Зафарбуйте клітинки у дні, коли ви дотримувалися корисної звички

МОЛОДЕЦЬ! **ВІТАЮ!**

Дякую за увагу!